

Available online at web : <http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise>

*Exercise* : Journal of Physical Education and Sport, 1 (2) 2019, 77 – 85

### Research Article

## **ANALISIS *MOTOR ABILITY* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN FIK UNM**

**SULAEMAN**

Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM

email : [Sulaemanfik@unm.ac.id](mailto:Sulaemanfik@unm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi Motor Ability terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM. Populasi dan sampel adalah mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM yang diambil melalui teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi dengan menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS.

Berdasarkan hasil pengujian analisis data Motor Ability terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM diperoleh nilai regresi 0,939 dengan tingkat signifikan  $0.000 < \alpha 0.05$ , untuk koefisien determinasi sebesar 0.800. hal ini berarti 80% pengaruh Motor Ability terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan Motor Ability terhadap kemampuan Lompat Jauh. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori maupun hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya. Penelitian ini juga menjawab Hipotesis penelitian bahwa ada kontribusi yang signifikan Motor Ability terhadap kemampuan lompat jauh pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM

**Kata Kunci:** Motor Ability, Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Atletik adalah merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga. Dimana secara garis besar semua olahraga tersebut mewakili olahraga lari, lempar, lompat dan jalan. Dalam kejuaraan dunia, atletik salah satu cabang olahraga favorit dan dapat menyumbang banyak medali. Tak hanya di dunia, di Indonesia atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga populer dengan segudang atlet yang berprestasi.

Secara umum, olahraga atletik memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Lari terutama lari jarak jauh sangat bermanfaat untuk kesehatan jantung dan membuat tubuh terasa segar. Lompat bermanfaat untuk memperkuat otot-otot paha dan betis. Jalan merupakan olahraga yang minim resiko dan juga bermanfaat untuk jantung. Sedangkan olahraga lempar sangat bermanfaat untuk memperkuat otot-otot bagian tangan. Pelaksanaan olahraga atletik juga memberikan peranan penting untuk perkembangan mental. Aktivitas atletik mampu meningkatkan percaya diri, disiplin, kerjasama, sportif dan berani.

Gerak dalam ilmu olahraga dikenal dengan istilah *Motor* yang secara umum dikenal dengan berbagai perilaku gerak manusia. Persepsi motorik telah menjadi

salah satu istilah yang sering digunakan dalam perkembangan gerak dan pendidikan secara umum. Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu. Hasil yang dimaksud adalah penguasaan keterampilan. Dalam aktivitas atletik khususnya nomor lompat jauh, tentunya diharapkan adalah semakin baik gerakan yang dilakukan dan tehnik yang semakin terasah yang mana hasil yang diharapkan adalah jarak dari lompatan yang semakin baik.

*MotorAbility* merupakan bagian dari aktivitas motorik. Terdapat unsur efektivitas dan efisiensi yang diperlukan agar seseorang dapat dikatakan terampil dalam aktivitas gerak. Dalam hal ini, seseorang yang melakukan aktivitas lompat jauh dengan baik adalah yang mampu melakukan berbagai gerakan dan tehnik dengan baik dan efisien. Untuk memperoleh tingkat keterampilan sebagaimana mestinya, diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tersebut bisa dihasilkan atau diperoleh. Caranya adalah menganalisis bentuk gerak yang berkaitan dengan aktivitas atletik khususnya lompat jauh.

Manusia merupakan makhluk hidup yang bergerak. Baik itu hanya menggerakkan anggota tubuhnya dan tidak berpindah maupun berpindah ketempat lain. Gerak merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia. Jika tidak mampu bergerak maka manusia dianggap disabilitas atau cacat. Menurut Gilang dan Ningrum (2019), "*MotorAbility* dalam olahraga memiliki peranan yang tidak terpisahkan karena dalam olahraga, dengan semakin baiknya kemampuan motorik seseorang maka ia akan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa memiliki kendala yang berarti".

Keterampilan gerak merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Setiap orang memiliki keterampilan motorik yang berbeda-beda dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi seperti minat, kemauan, faktor usia dan pengalaman yang telah didapatkan. Ketika seseorang mempelajari gerak, perubahan yang jelas terjadi adalah meningkatnya mutu dari keterampilan yang dikuasai. Hal ini dapat diukur dengan berbagai indikator, misalnya dengan melihat skor yang dihasilkan atau dengan melihat keberhasilan melakukan gerak yang tadinya belum dikuasai. Studi yang

terkait dengan pembelajaran gerak lazimnya melibatkan sistem saraf, fisik dan aspek tingkah laku tentang pergerakan manusia.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ada penyesuaian dalam perkembangan motorik dimana ada sistem pengklasifikasian yang dinamakan sistem motorik halus dan motorik kasar. (Suyanto dalam novalia dan Yuliasma, 2019) menyatakan bahwa "perkembangan fisik motorik meliputi perkembangan badan, otot kasar (gross muscle) dan otot halus (fine muscle) yang selanjutnya disebut motorik kasar dan motorik halus". Keterampilan yang melibatkan pergerakan yang tepat dan menggunakan otot yang lebih kecil dikenal dengan keterampilan Motorik Halus. Keterampilan seperti ini cenderung manipulatif. Seperti menekan layar Handphone, menyimpul dan menggunakan alat-alat rumah tangga. Seperti penggunaan otot-otot besar yang tidak menekankan pada presisi dan biasanya hasil dari gerakan beberapa anggota badan dikenal dengan keterampilan Motorik Kasar. Seperti berlari, melompat dan melangkah yang umumnya dikenal dalam pendidikan jasmani sebagai keterampilan motorik kasar.

Agar mampu melakukan upaya pembelajaran motorik yang baik, seseorang seyogyanya mengetahui beberapa kondisi fisik dan psikis yang memiliki dampak paling besar terhadap laju perkembangan motorik. Untuk anak usia dini, perkembangan motorik akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Aktivitas diluar bisa menjadi alternatif yang baik karena dapat menstimulasi perkembangan otot-otot. Jika seseorang anak melakukan aktivitas di dalam ruangan, maka pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk bermain seperti berlari, melompat dan menggerakkan anggota tubuh lainnya tanpa adanya batasan.

Lompat jauh adalah cabang atletik yang merupakan variasi cabang lari sprint. Oleh karena itu, olahraga lompat jauh banyak diikuti oleh atlet sprint. Menurut Jafar, Dkk (2019) "lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh-jauhnya dengan mengandalkan kecepatan dan tumpuan kaki". *Jumper* atau pelompat biasanya akan mengambil ancang-ancang sejauh 30 meter (100 kaki) dari garis lompat,

kemudian mempercepat langkah kakinya sampai kecepatan maksimum sebelum melakukan tolakan (meloncat) dengan satu kaki sedekat mungkin dari tepian garis lompat. Jika kontestan melompat melebihi batas garis lompat, maka loncatannya dibatalkan atau tidak sah. Sementara bila peserta menolak jauh dibelakang garis lompat yang ditentukan, hal tersebut tetap sah namun merupakan sebuah kerugian karena kehilangan jarak yang sebenarnya bisa diraih. Kesimpulannya adalah atlet lompat jauh harus berlari sekencang mungkin kemudian meloncat sedekat mungkin dengan garis batas lompat yang telah ditentukan agar hitungan lompatan lebih maksimal.

Cabor lompat jauh mulai diperlombakan secara resmi pada tahun 1896, yang dikhususkan untuk para pria. Akan tetapi, pada tahun 1914, seorang pria bernama Dr. Harry Eaton Stewart memberikan rekomendasi agar dibuatkan *running board jump* yang distandarisasikan khusus atlet perempuan, sehingga kaum hawa pun bisa mengikuti perlombaan ini. Akhirnya pada tahun 1984, setelah melalui proses pertimbangan yang cukup panjang, kebijakan ini disetujui dan kaum hawa diperbolehkan untuk berpartisipasi dalam

ajang olimpiade lompat jauh secara resmi. Aminama.com (2019)

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian dimana melakukan proses-proses data yang berupa angka sebagai alat menganalisis dan melakukan kajian penelitian terutama mengenai apa yang sudah diteliti (sugiyono, 2015).

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel merupakan hal yang penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. (Darmadi, 2003). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *MotorAbility* dan Variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh

Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat. Yakni *MotorAbility* dan Kemampuan Lompat Jauh. Pengumpulan dilakukan dengan mengukur *MotorAbility* menggunakan *Barrow MotorAbility Test* sedangkan kemampuan lompat jauh dilakukan dengan mengukur jarak yang mampu diraih mahasiswa ketika melakukan gerakan lompat jauh.

Setelah dilakukan pengumpulan data maka dilakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS dengan taraf signifikan 0,05

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL PENELITIAN**

Dalam bagian ini dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

#### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data

penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data analisis *Motor Ability* terhadap kemampuan Lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
<b><i>Motor Ability</i></b>	20	4999,99	249,9995	27,36919	121,03	200.35	321,38
<b>Kemampuan Lompat Jauh</b>	20	94,23	4,7115	0,036	0,73	4,30	94,23

## 2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran *Motor Ability* dan

kemampuan lompat jauh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas tiap Variabel

Variabel	K – SZ	P	$\alpha$	Ket.
<i>Motor Ability</i>	0,093	0,200	0,05	Normal
Kemampuan Lompat Jauh	0,085	0,200	0,05	Normal

## 3. Uji Linearitas Data

Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan

analisis linearitas. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity (F)	Sig	$\alpha$	Kesimpulan
X dengan Y	2,4723	0,472	0,05	Linear

#### 4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran

normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi *Motor Ability* terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Melalui Analisis Regresi

VARIABEL	N	Koef. Regresi	R <sup>2</sup>	F	t	P	$\alpha$
<i>Motor Ability</i> (X <sub>1</sub> )	20	0,894	0,800	71,979	14,491	0,000	0,05
Kemampuan Lompat Jauh (Y)							

#### 5. Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan *Motor Ability* terhadap kemampuan Lompat Jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM. Apabila hasil penelitian dikaitkan

dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori maupun hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya. Sesuai dengan yang dikemukakan (Hurlock dalam cahyo, 2013),

keterampilan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan fisik melalui kegiatan syaraf dan otot yang terkoordinasi. Artinya bahwa seseorang yang memiliki *Motor Ability* yang sudah sangat bagus baik syaraf maupun koordinasi gerakan mampu untuk menunjang aktivitas, terutama aktifitas olahraga. Hal ini juga termasuk dalam olahraga lompat jauh dimana gerakan lompat jauh memerlukan kemampuan otot yang baik serta koordinasi gerakan yang cukup kompleks.

Kemampuan motorik dalam berolahraga memiliki peranan yang tidak terpisahkan karena dalam olahraga dengan semakin baiknya kemampuan motorik seseorang maka ia akan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa memiliki kendala berarti (Gilang & Ningrum, 2019). *Motor Ability* layaknya suatu dasar atau hal fundamental dalam aktifitas olahraga. Jika melihat dari unsur-unsur dari tes *Motor Ability*, kita dapat melihat bahwa hampir semua unsur atletik juga ada dalam unsur *Motor Ability*. Sehingga jika seseorang memiliki *Motor Ability* yang baik maka akan menunjang aktivitas fisik yang dilakukan.

Lompat jauh adalah salah nomor dalam atletik. Lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke

tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh-jauhnya dengan mengandalkan kecepatan dan tumpuan kaki (Ja'far. Dkk, 2019). Jika dilihat dari urutan rangkaian maka lompat jauh memiliki gerakan kompleks yang harus dikuasai. Mulai dari awalan, berlari, menolak dan mendarat. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa *Motor Ability* memiliki kontribusi yang cukup signifikan dalam aktivitas lompat jauh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Motor Ability* yang baik sangat berperan dalam menguasai lompat jauh baik itu dari segi penguasaan gerak maupun dari jarak lompatan yang dapat diraih ketika melakukan lompat jauh.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *Motor Ability* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM.

### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut diatas, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:



1. Bagi guru maupun pelatih agar lebih memperhatikan *Motor Ability* atlet maupun peserta didik karena *Motor Ability* merupakan kemampuan dasar untuk berbagai kegiatan aktivitas khususnya lompat jauh
  2. Bagi atlet sendiri agar mampu melihat serta menilai *Motor Ability* yang dimiliki. Agar kemampuan fisik maupun tehnik yang dimiliki dapat dikembangkan dan ditingkatkan
  3. Hasil penelitian ini agar dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi banyak pihak khususnya dosen, pelatih dan mahasiswa olahraga.
  4. Hasil penelitian ini perlu dikaji kembali dan dikembangkan demi peningkatan ilmu pengetahuan.
- Nur, Ardiansyah. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 9. No. 1
- Novalia, F.N., Yuliasma. (2019). Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Rangsangan Audio di TK Ibunda Kubang. *Jurnal Sendratasik*, vol. 8. No. 1. Seri B.
- Ramadhan, G., & Ningrum, D. A. (2019). Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Shoot. *Jurnal Olahraga*, vol 4 (1).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D.* (edisi 21). Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, Cahyo. (2013). Survey Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas IV Se-Kecamatan Taman Sidoarjo Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol 1. No. 1

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminama.com. 2019. *Tehnik dasar dan gaya dalam lompat jauh.* <https://aminama.com/teknik-dasar-lompat-jauh/#3> *Macam Gaya dalam Lompat Jauh*
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Konsep Dasar dan Implementasi.* Bandung: Alfabeta
- Halim, N. I., Anwar, Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan.* Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar..
- Iswahyudi, Nanda., Fajar, M. K. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa Madrasah Tsanawiyah Se-Kecamatan Rejotangan. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga.*
- Ja'far, M.A., Dkk. (2019). Squat Style Long Jump Learning Model Based on Games for Middle School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, vol 3. No. 2. Hal 1-9